

---

#### Одежда и обувь

Теплые вещи (в том числе шерстяные носки), головной убор от солнца (кепку или косынку с козырьком или шляпу с завязками).

Кроссовки

Теплый ветрозащитный костюм или куртку.

#### Снаряжение и личные вещи

Документы (тур. ваучер, паспорт, полис ОМС)

Фотоаппарат или видеокамеру (запасные батарейки для фототехники)

Небольшой рюкзак для личных вещей (20 л)

Фонарик.

#### Средства защиты и гигиены

Средства личной гигиены

Личная аптечка (с индивидуальными препаратами)

Солнцезащитные очки, крем (SPF 30).